

Les Formations :

Conduire une réunion efficacement

Objectifs Pédagogiques :

- Apprendre à préparer, organiser et animer une réunion de travail de façon efficace
- Appréhender les principes de la communication responsable, notamment avec les outils de la CNV (Communication Non Violente)
- Être capable de maîtriser le langage verbal et le paraverbal dans son argumentaire
- Conjuguer l'expression authentique à l'écoute active
- Stimuler la créativité grâce à l'adoption de postures différentes (méthode des chapeaux de Bono)
- Savoir utiliser des critères afin d'évaluer la réussite de la réunion

Séminaire d'un jour (7 heures) en présentiel alliant la théorie et la mise en pratique.

Pas de prérequis, 5 à 10 participants.

Gestion des Conflits et Communication Responsable

Objectifs Pédagogiques :

- Apprendre les principes de la communication responsable, notamment avec les outils de la CNV (Communication Non Violente)
- Comprendre le concept des Intelligences multiples
- Appréhender les processus émotionnels pour l'expression authentique
- Connaître les bases de l'Analyse Transactionnelle
- Savoir utiliser les techniques de la CNV dans la gestion des conflits
- Apprendre à communiquer efficacement pour la prévention des conflits

Séminaire de 1 à 3 jours (7 à 21 heures) en présentiel alliant la théorie et la mise en pratique.

Pas de prérequis, 5 à 10 participants





Gestion du Stress

Objectifs Pédagogiques :

- Comprendre le mécanisme du stress
- Appréhender le niveau de stress « idéal » et la CMA (Capacité d'Absorption Maximale) personnelle
- Être capable de différencier la zone d'impact, la zone hors impact et la zone de confort
- Comprendre les *Drivers*, ou les Injonctions, et les permissions possibles
- Savoir favoriser la congruence personnelle
- Connaître le concept et les dangers de la charge mentale
- Apprendre à écouter les messages véhiculés par les symptômes du stress

Séminaire de 1 à 2 jours (7 à 14 heures) en présentiel alliant la théorie et la mise en pratique.

Pas de prérequis, 5 à 10 participants.



Améliorer la Qualité de Vie au Travail

Objectifs Pédagogiques :

- Comprendre le concept de la Qualité de Vie au Travail (QVT) à travers l'histoire du Droit Social et du Droit du Travail
- Appréhender les enjeux et les risques encourus
- Être capable d'estimer le niveau de QVT selon l'entreprise
- Détecter les freins à l'amélioration de la QVT
- Conjuguer les valeurs de l'entreprise perçues à celles affichées par la gouvernance
- Apprendre à améliorer la QVT via l'alignement interne et externe

Séminaire de 1 à 2 jours (7 à 14 heures) en présentiel alliant la théorie et la mise en pratique.

Pas de prérequis exigés, mais la formation est spécifiquement destinée aux cadres dirigeants et aux représentants des Ressources Humaines, 3 à 6 participants.

